

## Консультація для педагогів та батьків на тему «Вправи для розвитку спритності»

### ВПРАВИ ТА ІГРИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ У ДІТЕЙ 3-4 РОКІВ

До 3 років діти вже вільно виконують деякі рухи — ходять, бігають, катають м'яч. Більшістю ж рухів ще тільки належить оволодіти — стрибками, лазінням, киданням і ловінням м'яча та ін. Тому для розвитку спритності знайомі рухи ускладнюються, додаються нові варіанти, зростають вимоги до точності рухових умінь.

Для розвитку спритності рухів руками, так званої «дрібної моторики рук», доцільно використовувати в загальнорозвиваючих вправах дрібні індивідуальні посібники — кубики, брязкальця, хусточки, султанчики. Ці предмети діти перекладають з руки в руку, тренуючи м'язове відчуття, координацію рухів.

#### *Загальнорозвиваючі вправи з дрібними предметами*

1. В. п.: стоячи, ноги трохи розставлені, предмет у правій руці. Підняти обидві руки вгору, перекласти предмет в ліву руку і опустити вниз.

2. В. п.: те ж. Підняти обидві руки вперед, перекласти предмет в ліву руку, опустити руки за спину, знову перекласти в праву руку.

3. В. п.: ноги на ширині плечей, предмет в правій, руці. Нахилитися вниз, перекласти предмет в ліву руку, випрямитися.

4. В. п.: стоячи з хусточкою в руці. Покружлятися в один бік (2-3 сек), зупинитися, помахати хусточкою, покружлятися в інший бік.

#### *Ігри та ігрові вправи в основних рухах*

Для розвитку спритних рухів усього тіла застосовуються основні рухи. У пропоновані дітям завдання включаються елементи гри.

**Не замочи ніжки.** Пройти по звивистій доріжці завдовжки спочатку 2-3, потім 5-6 м.

**Не зачепи.** Пройти, переступаючи через перешкоди, якими можуть бути: палиці, покладені на підлогу; кубики або бруски заввишки 5-10 см; рейки, покладені на висоті 10-20 см

**Принеси іграшку.** У грі бере участь підгрупа дітей (4-5). На відстані 6-7 м від них лежать іграшки (кольорові кубики, пірамідки, брязкальця, невеликі м'ячі).

Позначити (крейдою або покладеним на підлогу шнуром) вузькі доріжки шириною 30-25 см. Кількість іграшок і доріжок повинна відповідати кількості гравців. Вихователь пропонує дітям пройти до іграшок по доріжках, не виходячи за краї.

*Ускладнення:*

а) пройти по доріжці до іграшки, в середині шляху підлізти під дугу (заввишки 70 см);

б) повернутися назад бігом.

**Не зачепи.** На майданчику розставляються 5-6 кубів (на відстані 1 м один від одного). Діти ходять або бігають між ними, намагаючись не зачепити. Вихователь не повинен їх квапити.

**Через болото.** На майданчику покласти в ряд цеглинки (невеличкі прямокутники з картону або фанери) на відстані 40 см один від одного. Діти йдуть, крокуючи з одного предмета на інший.

*Ускладнення:* йти, переступаючи з цеглинки на цеглинку, які лежать на підлозі в шаховому порядку (мал. 1).



мал. 1

**Не зачепи дзвіночок.** Діти повинні підлізти під натягнутий шнур так, щоб не задзвонив "дзвіночок", який підвісили на ньому. При цьому потрібно використати різні способи підлізання залежно від висоти, на якій підвішений дзвіночок: якщо підвішений високо — то підлізати, нахилиючись прямо або боком, якщо низько — то проповзати способом на ступнях і долонях або на долонях і колінах (мал. 2).



мал. 2

**Трамвай (автобус, тролейбус).** Діти (5-6) стоять на відстані кроку один за одним, однією рукою тримаючись за кольоровий шнур — це трамвай. Вихователь піднімає зелений прапорець, трамвай рухається кроком, потім бігом. Діти повинні уміти погоджувати рухи — не набігати на переднього, не відставати, не відходити вбік. Вихователь піднімає червоний прапорець, трамвай зупиняється, діти повертаються, беруться іншою рукою за шнур і з появою зеленого прапорця починають рух.

*Ускладнення:* вийти з трамвая, покласти шнур і побігати або походити по майданчику. За сигналом знов зібратися, узяти шнур і стати в колону.

**Кролики і сторож.** Діти розташовуються в клітках — за дугами (воротами з натягнутою на висоті 50 см мотузкою). За сигналом «Кролики» діти «пролізають під дугою або мотузкою, бігають по майданчику. За сигналом «Сторож!» пролізають назад в клітки.

**Кішка і мишки.** На одному боці залу вихователь ставить на ребро гімнастичні сходи (відстань між рейками 40 см) і притримує їх - це будиночок для мишок. З іншого боку майданчика — кішка, вона сидить на стільці. Вихователь говорить: «Кішка мишок стереже, прикинулася, ніби спить». Діти-мишки пролізають між рейками сходів і бігають. Вихователь продовжує говорити: "Тихіше, мишки, не шуміть, кішку ви не розбудіть!». Після цих слів кішка встає на карачки, вигинає спину, говорить "няв" і біжить за мишками. Вони втікають, вже не пролізаючи між рейками (сходи на цей час можна прибрати).

**Автомобілі.** Гравцям дають пластмасове кермо або обручі — автомобілі. Діти пересуваються кроком і бігом у різному напрямку, не наштовхуючись один на одного, і при цьому обертають кермо.

*Ускладнення:* додати правило — рухатися тільки, коли піднятий зелений прапорець, з появою червоного — зупинитися.

**Конячки.** Діти розподіляються парами: одна дитина — конячка, друга — вершник. За допомогою вихователя надівають на конячку віжки. Вони не мають бути занадто довгими, інакше дітям важко буде бігти. Діти бігають по майданчику у різних напрямках, зупиняються, щоб погодувати або напоїти конячок.

У цій грі важливий підбір пар — першою може бути молодша за віком або менш спритна дитина, а вершником — більш досвідчена, оскільки їй доведеться погоджувати свої рухи з просуванням конячки.

## ВПРАВИ ТА ІГРИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ У ДІТЕЙ 5-6 РОКІВ

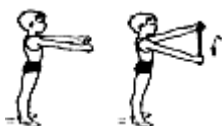
Старші, дошкільники вже порівняно добре володіють багатьма руховими уміннями, освоюють спортивні вправи і елементи спортивних ігор. У них більш висока координація рухів, точні м'язові зусилля, покращуються просторове і часове орієнтування. У зв'язку з цим розширюється коло рухів, які можна використати з метою розвитку спритності.

Широко застосовуються вправи з різноманітними предметами, складніші їх поєднання, більше рухів, які виконуються дрібними групами м'язів, особливо кистю.

В цілях розвитку спритності як здатності перебудовувати рухи відповідно до обставин, які постійно змінюються, доцільно використовувати ігри, що відрізняються різноманітністю рухових дій та динамічністю сюжету (пробігти, перестрибнути, підлізти, обернутися).

### *Вправи з гімнастичними палицями*

1. В. п.: стоячи, п'яти разом носки нарізно, палиця піднята вперед, тримати двома руками хватом згори за кінці. Повернути кисть правої руки, переводячи паличку у вертикальне положення, повернутися в початкове положення (мал. 3). Те ж, повертаючи кисть лівої руки.



мал. 3

2. В. п.: стоячи, ноги трохи розставлені, палиця піднята вперед, тримати двома руками хватом згори за кінці. Розтискати кисті і упіймати паличку (вона відпускається одночасно двома руками при нерухомому положенні).

3. В. п.: стоячи, ноги трохи розставлені, паличку тримати хватом знизу двома руками за кінці. Підкинути паличку вгору невисоко (10-15 см) одночасно двома руками і упіймати.

4. В. п.: стоячи, п'яти разом, носки нарізно, паличка внизу хватом однією рукою за кінець. Перекласти з однієї руки в іншу над головою, руки прямі (мал. 4).



мал. 4

мал. 5

5. В. п.: те ж, паличка в одній руці хватом за кінець піднята убік. Перекласти з однієї руки в іншу, опускаючи прямі руки вниз перед собою (мал. 5).

6. В. п.: те ж, паличка в одній руці хватом за середину, руки в сторони. Руки вперед, перекласти паличку в іншу руку і розвести руки в сторони.

7. В. п.: те ж, паличка піднята вперед в одній руці хватом за середину. Обертати паличку рухом кисті, чергуючи праву, і ліву руку.

8. В. п.: ноги на ширині плечей, паличку поставити вертикально на долоню правої руки, лівої притримувати. Опустити ліву руку, утримувати паличку у вертикальному положенні на встановлений рахунок (до трьох, до п'яти) або під лічилку «У ліс дрімучий я піду, зайця сірого знайду. Принесу його додому, буде цей вухастик мій».

9. В. п.: гімастичну палицю (60-70 см) поставити на підлогу вертикально, тримати правою рукою. Присідаючи, пройти під палицею, не піднімаючи її, обернутися навколо палиці, випрямитися, узяти палицю лівою рукою, поставити на підлогу і пройти під нею (мал. 6).



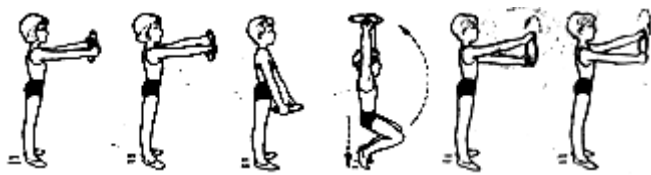
мал. 6

мал. 7

### **Вправи з кільцем**

Використовуються пластмасові, гумові, картонні (порожнисті або надувні) кільця діаметром по зовнішньому краю 20—25 см, по внутрішньому-12-15 см. Діти, засвоюють різні способи хвату, удосконалюють, рухи кистю, тонкі м'язові відчуття. З кільцями можна також проводити вправи на закріплення правильної постави та на рівновагу.

1. В. п.: стоячи, п'яти разом, носки нарізно, кільце підняте вперед хватом двома руками зсередини назовні. Повернути кільце викрутом рук до положення зворотнім хватом (мал. 7), повернутися в початкове положення.



мал. 8

мал. 9

2. В. п.: те ж, кільце, в двох руках вниз. Присісти, одночасно піднімаючи кільце і повертаючи його викрутом рук як в попередній вправі, встати, кільце опустити (мал. 8).

3. В. п.; те ж. Повертати кільце, обертаючи кисть так, щоб права й ліва рука по черзі були зверху, як кермо (мал.9).

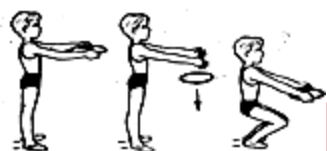
4. В. п.: те ж, руки в сторони, кільце в одній руці. Підняти прямі руки вгору, узяти кільце іншою рукою, розвести руки в сторони.

5. В. п.: те ж. Зігнути руки перед грудьми, узяти кільце іншою рукою, розвести руки.

6. В. п.: те ж. Опустити прямі руки вниз, перекласти кільце з однієї руки в іншу перед собою (за спиною), розвести руки в сторони.

7. В. п.: ноги нарізно, руки в сторони, кільце в руці. Підняти зігнуту в коліні (чи пряму) ногу вперед, перекласти під нею кільце з однієї руки в іншу. Ногу опустити на підлогу, руки розвести в сторони.

8. В. п.: ноги вільно, кільце горизонтально попереду на напівзігнутих руках. Відпустити і упіймати кільце, не упускаючи (мал. 10).



мал. 10

9. В. п.: те ж. Підкинути кільце вгору, зберігаючи його горизонтальне положення, й упіймати.

10. В. п.: стоячи, п'яти разом, носки нарізно, кільце на голові. Підняти зігнуту (чи пряму) ногу вперед, руки розвести в сторони (кільце не упускати; дивитися вперед), поставити ногу на підлогу, опустити руки.

11. В. п.: те ж. Сидячи руки в упорі ззаду, кільце на голові, по чергово піднімати ноги вгору, в сторони.

12. Ходьба звичайним або приставним кроком з кільцем на голові.

13. В. п.: стоячи. Зігнути, ногу, повісити кільце на ступню і постояти в цьому положенні. Чергувати рухи правою і лівою ногою.

14. В. п.: лежачи на спині, кільце в двох руках. Підняти ноги, протягнути носки ніг в кільце, погойдатися на спині (вперед-назад), повернутися в початкове положення (мал.20).



мал. 11

Спритність удосконалюється під час одночасного виконання дітьми різних дій. Це можуть бути вправи з посібниками — обручами, жердинами, довгим мотузком і т. д.

### ***Вправи з обручами***

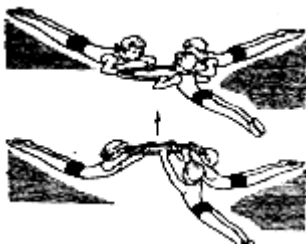
1. В. п.: стоячи, обруч тримати двома руками хватом згори. Підняти вгору, опустити.

2. В. п.: те ж. Присідання.

3. В. п.: те ж. Пересувати обруч рухами кисті в праву і ліву сторону.

4. В. п.: стоячи, обруч внизу. По черзі згинаючи ноги, переступити через обруч і встати в ньому, так само переступаючи, повернутися в початкове положення.

5. В. п.: лежачи на животі лицем до обруча, обруч в руках. Підняти обруч вгору прямими руками повернутися у вихідне положення (мал. 12).



мал. 12

6. В. п.: Стрибки на двох ногах з обруча в обруч.

*Ускладнення:* бічний галоп по колу.

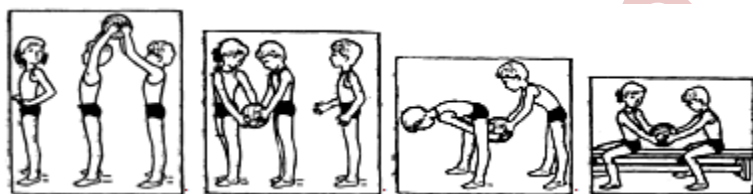


## ***Рухливі ігри на прогулянці***

**Знайди м'яч.** Гравці стоять у колі впритул один до одного, обличчям в центр, руки за спиною. У центрі стоїть дорослий. За сигналом діти передають маленький м'яч за спиною. Дорослий намагається знайти, у кого знаходиться м'яч, пропонує показати руки. Той, до кого він звернувся, одразу простягає вперед обидві руки. Той, у кого опинився в руках м'яч або хто його впустив, програє.

**Передай м'яч.** Діти розподіляються на дві рівні підгрупи, встають у дві колони і за сигналом передають гумовий або набивний м'яч. Останній, хто стоїть в кожній колоні, отримавши м'яч, біжить, стає попереду колони і знову передає м'яч. Гра закінчується, коли ведучий ланки стає знов першим.

Варіанти передачі (мал. 13) : а) над головою; б) справа (чи ліворуч); в) внизу між ніг; г) в положенні сидячи на підлозі або лавці.



мал. 13 а)      б)      в)      г)

**Канатоходець.** Дві команди стоять в колонах біля лінії старту, фініш на відстані 8-10 м. У гравців по одному паперовому або картонному ковпаку. Перші в колоні ставлять на голову ковпак, розводять руки в сторони і за сигналом просуваються вперед, повернувши в умовному місці, беруть ковпак в руки і біжать до своєї колони. Виграє колона, яка виконала завдання першою.

**Маяк.** У різних місцях майданчика на відстані 1-2 м один від одного розставлені предмети (кубики, дощечки та ін.) — підводні камені. На підвищенні в середині стоїть дитина з трьома прапорцями різних кольорів (жовтий, зелений, червоний) — маяк. Інші діти розміщуються по сторонах майданчика-човна. Якщо на маяку піднятий жовтий прапор, човни повинні огинати підводні камені (діти оббігають предмети), не зачіпаючи ні їх, ні один одного. З появою зеленого прапорця човни рухаються вільно по краях майданчика. Червоний прапор - сигнал загальної зупинки.

**Лови, втікай.** Діти стоять по колу, вихователь в центрі. Він кидає м'яч дитині, називаючи його ім'я. Той, кого назвали, ловить м'яч і перекидає його назад. Коли



вихователь кидає м'яч вгору, то усі втікають в заздалегідь обумовлене місце. Вихователь намагається влучити в дітей. Після цього усі знову встають у коло.

**Шуліка і квочка.** 6-7 дітей (курчата), стоять в колоні, тримаються один за одного, той хто стоїть попереду — квочка. На іншому боці майданчика — шуліка. За сигналом він вилітає й намагається схопити курча, що стоїть останнім. Квочка захищає курчат, піднімаючи руки в сторони і не даючи шуліці дістати курча. Усі курчата дружно рухаються за квочкою, не розриваючи зчеплення, заважаючи шуліці. Він намагається упіймати останнього, часто міняє напрямок руху.

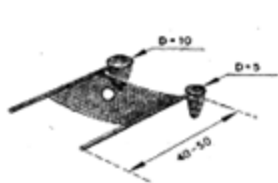
**Хто швидше.** Ця гра з елементом змагання може включати подолання різних перешкод, знайомих дітям. Не слід давати тільки повзання на карачках, оскільки діти, кваплячись виконати завдання, можуть травмувати колінний суглоб.

- а) Пройти по гімнастичній лавці і оббігти змієюю м'ячі або кеглі.
- б) Підлізти під мотузку (рейку), перестрибнути канавку.
- в) Ведення м'яча з ударами об підлогу по прямій або огинаючи покладені предмети.
- г) Пролізти в один обруч, потім стрибати з обруча в обруч на двох ногах.

**Більбоке.** Для гри береться чашка на дерев'яній паличці й кулька, прикріплена шнуром до палички. Тримаючи паличку, рухом кисті потрібно підкинути кульку і упіймати її в чашку.

**Ірландське більбоке.** Для гри потрібна сітка на двох, паличках завдовжки 40-50 см Сітка натягується так, щоб обидва кінці палички були вільні: з одного боку гравець тримає їх руками, з іншого боку до паличок прикріплюються два кільця з сіткою (одне діаметром 5 см, інше-10 см). Поклавши на сітку кульку або маленький м'яч, гравець трохи з'єднує палички, потім різко розводить їх в сторони, викидаючи кульку цим рухом вгору. Після цього він повинен упіймати кульку в одне з кілець або в сітку (мал. 14).

Кулька в сітці-1 очко, у великому кільці — 2, в маленькому — 3 очки. Можна грати до заздалегідь обумовленого числа очок, наприклад до 10, або виграє той, хто з 10 підкидань набере більше очок.



мал. 14



мал. 15

**Вудочка.** У комплект входить дерев'яна усічена порожниста пірамідка і прив'язані до неї на шнурках дерев'яні кульки, що звужується догори. Рухом кисті гравець підкидає кульки і намагається упіймати їх в пірамідку.

**Підніми коло.** З фанери робиться коло (діаметр 80-40 см) з двома петельками з тасьми з боків. Двоє гравців стоять в обручах або намальованих кухлях на відстані 100-120 см від кола, в руках у них вудки з дротяними гачками на кінцях. Вони намагаються, не виходячи з обруча, підчепити коло за петельку (мал. 15).

*Варіант:* підчепити за сітку м'яч, покладений в обручі.

КОТЛЯР ДНЗ №366